

الصف  
الخامس  
الابتدائي  
٢٠٢٤

مراجعة + بنك أسئلة

# التميز

أ/ محمود سعيد

مراجعة المتميز

## المهارات المهنية

علي مقررات فبراير

اعداد

أ/ محمود سعيد

5  
الصف  
الخامس

نسخة  
مجانية

ملحق الإجابات  
بالداخل



El.Motamez.School

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز ال QR Code  
أو من خلال صفحة "التميز - أ/ محمود سعيد".  
يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.



## بدائل اللحوم

## الموضوع الأول



- يعد النظام الغذائي المتوازن مفتاحاً لجسم صحي وعقل سليم .
- تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني .

## أولاً : البروتينات النباتية

## الخضروات الورقية الخضراء

- تساعد في السيطرة على ضغط الدم .
- تنظم عمل الجهاز الهضمي .
- تعمل علي الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم .
- تساعد علي الاسترخاء .

## الفواكه والخضروات

- هي مصادر ممتازة للألياف .
- تساعد في عملية الهضم .
- تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب .

**ثانياً : البروتينات الحيوانية** يتناولها الكثير من الناس المنتجات الحيوانية **بسبب مذاقها المفضل ، البروتينات التي تحتوي عليها ، من أمثلتها :**

منتجات الألبان

البيض

المأكولات البحرية

اللحوم

## أضرار المنتجات الحيوانية

- تحتوي علي دهون غير صحية .
- قد يتسبب العديد منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة .
- يمكن أن يكون لها آثار طويلة المدى .

## البدائل النباتية

- تحتوي على نسبة أقل من البروتين
- توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية .



## 2 - الحبوب :

- تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف .
- تحتوي علي فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة .

## 1 - البقول :

- أفضل مصدر للبروتين النباتي .
- توفر دهونا صحية و مضادات الأكسدة .
- أهمية مضادات الأكسدة : تساعد في **تقليل الالتهابات** .

## 3 - الخضروات :

- تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين .
- توفر الفيتامينات والمعادن والألياف .

## 4- المكسرات : مصدر جيد للبروتين، وتشمل :

- الفيتامينات - الاملاح المعدنية - الدهون الصحية -
- الالياف - مضادات الاكسدة .

**الأشخاص النباتيون :** هم أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضا عن البروتينات الحيوانية **وينقسموا الي :**

## النباتيين الصرف

أشخاص لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني .

## النباتيين المتوازنين

أشخاص لا يأكلون اللحوم ولكنهم قد يأكلون البيض ومنتجات الالبان والعسل .





## الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

### الموضوع الثاني

#### الوجبات السريعة

لماذا يقبل الكثيرون علي تناول الوجبات السريعة ؟ تجذب إعلانات الوجبات السريعة علي شاشات التلفزيون ومن خلال شبكة الانترنت الكثيرين للأقبال علي تناول الوجبات السريعة حيث يبدو الطعام في الإعلانات رائعاً وشهياً

#### أضرار الوجبات السريعة



- تحتوي علي نسبة عالية من السكريات والدهون ، مما يجعل طعمها شهياً ولذيذاً .
- تحتوي علي الكثير من السعرات الحرارية حيث تحتوي الوجبة الواحدة علي اجمالي الاحتياجات اليومية من الطاقة ولن تجعلك تشعر بالشبع طوال اليوم .
- تسبب ضرراً ناتجاً عن الطاقة العالية والدهون والملح والسكر ومع مرور الوقت ممكن ان يزيد الضرر .
- الوجبات السريعة ليست زهيدة الثمن " غالية الثمن " .

#### السعرات الحرارية : هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء .

#### الطعام المفيد لصحتك



- فكر في الأطعمة الصحية التي من الممكن ان تتناولها بدلاً من الوجبات السريعة .
- العديد من مطاعم الوجبات السريعة توضح علام يحتوي كل عنصر .
- من الأفضل أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة منخفضة من الطاقة والدهون والسكر والملح .

#### أمثلة لبعض العادات الغذائية غير الصحية :

##### 1- تناول وجبات غذائية تحتوي علي كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة:

- اتباع نظام غذائي يحتوي على كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة، يمكن أن يضر بصحتك ويسبب لك السمّة.
- تسبّب بالضرر لأجسامنا عند تناول كميات كثيرة من نوع واحد من الطعام وكميات أقل بكثير من أنواع أخرى .

##### 2- تناول الأطعمة المقلية

- يرتبط تناول الأطعمة المقلية على الدوام بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
- الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية، مما قد يسبب السمّة .

##### 3- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة

- يؤدي شرب الشاي بعد الأكل مباشرة إلى قلة امتصاص الحديد بالجسم، مما يتسبب بفقر الدم (الأنيميا) .

##### 4- شرب المشروبات الغازية

تحتوي المشروبات الغازية على نسبة عالية من السكريات. فشرّب هذه المشروبات بانتظام، قد يؤدي إلى :

- السمّة وفقدان الكالسيوم مما يسبّب هشاشة العظام - أمراض القلب، و زيادة فرص الإصابة بداء السكري.
- شرب كميات كبيرة منها قد يتسبب أيضا بتسوس الأسنان .





**وجبات غذائية مدرسية سليمة ورائعة** تعد وجبة الغذاء الصحية من الأمور المهمة جداً، فالتلاميذ يحتاجون إلى غذاء يعزز تفكيرهم ويدعم تحركهم بنشاط طوال اليوم .

### طاقم المقصف المدرسي



- يعمل بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة داخل المقصف .
- وضع صورة للشهادة الصحية لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .
- يتأكدوا من عرض الطعام بشكل ملفت للنظر **عن طريق** :

- استخدام لافتات صحية وعرض صور للطعام لتوضيح مكوناته.

- تقديم الطعام في أطباق ملونة تُغلف بطريقة تجذب الانتباه .

إضافة كافة المعلومات المتعلقة بالوجبات بشكل واضح للفت انتباه التلاميذ

-يرتب الرفوف ويرصها بطريقة تجذب انتباه التلاميذ .

- يعرض مكونات الطعام **مثل** الطماطم الطازجة والبقدونس بشكل يوفر الرغبة في تناولها

**لاحظ** : عرض الطعام بشكل سليم وجذاب ، يتطلب بعض التفكير الإبداعي .

### تخزين الطعام داخل المقصف المدرسي

#### للحفاظ علي الطعام يجب علينا :

- تخزين الطعام بشكل آمن وسليم .
  - حمايته من الملوثات والجراثيم
  - الاحتفاظ به في درجة حرارة مناسبة حتى يبقى آمن للأكل .
- يحتاج كل نوع من الطعام إلى نوع خاص به من المعاملة والعرض، سواء أكان ساخناً، أم بارداً، أم مغلفاً، أم غير مغلف، أم مطبوخاً، أم يقدم نيئاً **عن طريق** :

- استخدام أوعية للأطعمة الساخنة وأخرى للأطعمة الباردة.
- حفظ الطعام في خزائن ذات واجهة زجاجية لحماية الطعام من التعرض للهواء والحشرات وأيدي الأشخاص .
- استخدام ورق التغليف أو الأكياس أو العبوات لحماية أصناف الطعام .
- حفظ الأطعمة غير المعبأة داخل أوعية حفظ مخصصة .
- فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية .





## الموضوع الرابع الشراب الطبيعي والصناعي

مشروبات الفاكهة المختلفة يمكن أن تكون العصائر الطبيعية أو صناعية .



### العصائر الصناعية

مصنوعة من مادة ملونة صحية ، ولا تحتوي علي فاكهة أو زهور طبيعية .

### العصائر الطبيعية

مصنوعة من عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر .



## أنواع المشروبات

### أولاً : الشراب الطبيعي ( الطازج )

- معصور من الفاكهة الطبيعية
- يحتوي علي أجزاء من الفاكهة .
- يمتلك مذاق الفاكهة الطازج .

### ثانياً : الشراب الطبيعي ( المعب )

- يصنع من : عصير البرتقال و السكر والماء والمواد الحافظة .
- لونه مشابه للون عصير الفاكهة الطبيعي الطازج .
  - لا يحتوي علي اجزاء من الفاكهة .
  - مذاقه مشابه لمذاق عصير الفاكهة الطبيعي ولكنه ليس طازجاً .

### ثالثاً : الشراب الصناعي

- سائل صاف و فاتح اللون ، ومذاقه سكري جداً .
- له نكهة الفاكهة ، لكن رائحته أو طعمه لا يشبهان رائحة وطعم الفاكهة الطبيعية .
- لا يحتوي علي عصير فاكهة طبيعي ، بل علي ماء و سكر ولون صناعي ونكهة صناعية ومواد حافظة .

### الشراب الصناعي من المعمل الي الزجاجة :

- 1 - تزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع .
- 2 - تنقل لبيعها او تحويلها الي عصير .
- 3 - تباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق .
- 4 - تقوم المصانع بمعالجة العصير النقي، والشراب الطبيعي أو العصائر المركزة، والشراب الصناعي .
- 5 - تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والزهور. وتعد النكهة الصناعية أرخص ثمناً من العصير الطبيعي .
- 6 - تتم معالجة العصائر والمشروبات المركزة بحيث يمكن تخزينها لفترة طويلة .

### الشراب الطبيعي من المزرعة الي الزجاجة

- 1 - تزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع .
- 2 - تنقل لبيعها او تحويلها الي عصير .
- 3 - تباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق .
- 4 - تعصر بعض الفاكهة مباشرة الي عصير .

لا حظ :

يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر .





## بنك أسئلة التميز علي مقررات شهر فبراير

تشمل أسئلة الوزارة واختبارات المحافظات

### اختر الإجابة الصحيحة

### السؤال الأول

- ١ يمكن لبعض ..... أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم  
 أ الخضراوات الورقية ب اللحوم ج الدهون د العصير
- ٢ ..... فاتح اللون ومذاقه سكري جدًا .  
 أ الطبيعي المعبأ ب الطازج ج الصناعي المعبأ د يمكن أن تسبب
- ٣ ..... العديد من المخاطر منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة  
 أ الدهون الصحية ب الدهون غير الصحية ج النباتات د يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة
- ٤ ..... عند تخزينه في مقصف المدرسة  
 أ عاليه ب منخفضه ج مناسبه د توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية.
- ٥ البدائل الحيوانية ب البدائل النباتية ج البدائل الصناعية د التفكير
- ٦ ..... يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم .  
 أ الابداعي ب العميق ج الناقد د تحتوي
- ٧ ..... على نسبة عالية من البروتين والألياف .  
 أ البقوليات ب الخضراوات ج الحبوب د يتم وضع صورة
- ٨ ..... لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف  
 أ الشهادة الصحية ب البطاقة الشخصية ج شهادة التخرج د ..... هو شخص لا يأكل منتجات من مصدر حيواني .
- ٩ .....  
 أ النباتي الصرف ب النباتي المتوازن ج الغير نباتي د تحتوي
- ١٠ ..... على دهون غير صحية  
 أ اللحم ب البقوليات ج الخضراوات د المشروبات الغازية و البطاطس المقلية من أمثلة
- ١١ .....  
 أ الوجبة السريعة ب الوجبة الخفيفة ج الوجبة الصحية د شرب
- ١٢ ..... بعد الأكل مباشرة قد يتسبب في الإصابة بالانيميا .  
 أ الشاي ب الماء ج العصير د



- ١٣ تتسبب الطاقة العالية والدهون والملح والسكر في ..... لأجسامنا .  
 (أ) فائدة (ب) احتياج (ج) ضرر
- ١٤ تقوم ..... بمعالجه العصير الطبيعي والشراب الطبيعي  
 (أ) المصانع (ب) النوادي (ج) المستشفيات
- ١٥ يجب أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة ..... من الطاقة والدهون والسكر والملح.  
 (أ) منخفضة (ب) مرتفعة (ج) لا شيء مما سبق
- ١٦ أفضل مصدر للبروتين النباتي وتوفر دهون صحية ومضادات للأكسدة.  
 (أ) البقوليات (ب) الخضروات (ج) الحبوب
- ١٧ يسبب شرب كميات كبيرة من ..... في تسوس الاسنان  
 (أ) المشروبات الغازية (ب) العصير الطبيعي (ج) الماء
- ١٨ من أمثلة البروتين ..... اللحوم أو المأكولات البحرية أو البيض.  
 (أ) النباتي (ب) الحيواني (ج) أ ، ب معاً
- ١٩ تحتوى على نسبة منخفضة من البروتين .....  
 (أ) البقوليات (ب) الخضراوات (ج) الحبوب
- ٢٠ تساعد ..... في عملية الهضم  
 (أ) الفواكه والخضروات (ب) البروتينات (ج) الدهون
- ٢١ يحتاج التلاميذ إلى ..... لتعزيز تفكيرهم ويدعم حركتهم بفاعلية ونشاط طوال اليوم.  
 (أ) غذاء صحي (ب) ملابس (ج) ادوات
- ٢٢ ..... هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.  
 (أ) مضادات الأكسدة (ب) الدهون (ج) اللحوم
- ٢٣ يجب على ..... ترتيب رفوف المقصف ورصها بطريقة تجذب الانتباه  
 (أ) الطلاب (ب) الزوار (ج) العاملين بالمقصف
- ٢٤ تحتوي ..... على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح .  
 (أ) الوجبة السريعة (ب) الوجبة الخفيفة (ج) الوجبة الصحية
- ٢٥ من طرق لفت الانتباه للمنتجات داخل المقصف .....  
 (أ) استخدام اطباق ملونة (ب) البيع بسعر مرتفع (ج) إخفاء الطعام
- ٢٦ تناول ..... بكميات كبيرة قد يسبب السمّة .  
 (أ) الأطعمة المقلية (ب) الأطعمة المسلوقة (ج) الأطعمة المشوية
- ٢٧ لابد من استخدام ..... لحماية الطعام  
 (أ) ورق الطباعة (ب) ورق المجلات (ج) اكياس التغليف



- ٢٨ كل مما يلي يعتبر من الوجبات السريعة ماعدا .....
- أ الفاكهه ب الدجاج المقلى ج البرجر المقلى
- ٢٩ العصير ..... لا يحتوي على فاكهه أو زهور طبيعية
- أ الطبيعي الطازج ب الصناعي ج الطبيعي المعب
- ٣٠ يمكننا استخدام ..... لحماية أصناف الطعام المختلفة وحفظها جيداً .
- أ ورق وأكياس تغليف ب أوعية حفظ ج أ ، ب معاً
- ٣١ عند تخزين الطعام يجب تخصيص ..... للأطعمة الساخنة واخرى للأطعمة الباردة .
- أ أكياس ب عبوات ج صناديق
- ٣٢ من أنواع العصائر .....
- أ العصائر الطبيعية ب العصائر الصناعية ج أ ، ب معاً
- ٣٣ يتناولها الكثير من الناس بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي تحتوي عليها
- أ اللحوم ب الخضروات ج الفواكه
- ٣٤ تحتوي..... على نسبة منخفضة من البروتين.
- أ البقوليات ب الخضروات ج الحبوب
- ٣٥ يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياجات ..... من الطاقة
- أ الشهرية ب اليومية ج الأسبوعية
- ٣٦ الباذنجان من مصادر البروتينات .....
- أ النباتية ب الحيوانية ج الدهنية
- ٣٧ البدائل النباتية تحتوي على نسبة بروتين ..... من البروتين الحيواني
- أ اعلى ب اقل ج لا شيء مما سبق
- ٣٨ من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة الأطعمة .....
- أ الساخنة والباردة ب المطبوخة والنيئة ج أ ، ب معاً
- ٣٩ يتم حفظ الأطعمة ..... داخل اوعية حفظ مخصصة لها
- أ غير المعبأة ب المعبأة ج كلاهما
- ٤٠ .....مصنوع من مزج الفاكهه أو عصير الفاكهه المركز أو خلاصة الزهور والسكر
- أ العصائر الطبيعية ب العصائر الصناعية ج أ ، ب معاً
- ٤١ بعض الأشخاص يفضلون البدائل ..... عوضاً عن البروتينات الحيوانية.
- أ النباتية ب الدهنية ج الصناعية
- ٤٢ الشراب المعصور مباشرة من الفاكهه هو الشراب .....
- أ الطبيعي المعب ب الطبيعي الطازج ج الصناعي





- ..... هي مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.
- ٣٣ (أ) الدهون (ب) الفيتامينات (ج) السرعات الحرارية
- .....هو شخص لا يأكل اللحوم ولكنه قد يأكل البيض ومنتجات الألبان والعسل.
- ٤٤ (أ) النباتي الصرف (ب) النباتي المتوازن (ج) غير نباتي
- تعتبر ..... من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعة
- ٤٥ (أ) الجودة (ب) السعر (ج) الإعلانات

## ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية

## السؤال الثاني

- ١ ( ) يمكن لبعض الخضراوات الورقية الخضراء أن تساعد في السيطرة على ضغط الدم .
- ٢ ( ) الشراب الصناعي يحتوي على ألوان ونكهات صناعية.
- ٣ ( ) تنظم اللحوم عمل الجهاز الهضمي .
- ٤ ( ) تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية من الطبيعة .
- ٥ ( ) الدهون غير الصحية ليس لها آثار صحية سيئة طويلة المدى.
- ٦ ( ) العصير الطبيعي مذاقه سكري جداً وله نكهة الفاكهة .
- ٧ ( ) المكسرات من البدائل النباتية التي تعتبر مصدراً جيداً للبروتين.
- ٨ ( ) العصير الصناعي يوجد منه عصائر فاكهة مركزة.
- ٩ ( ) الإفراط في تناول الفاكهة يسبب أمراض القلب.
- ١٠ ( ) استخدام أوراق لتغليف الطعام أحد طرق تخزين السلع في المقصف المدرسي .
- ١١ ( ) تتميز الوجبات السريعة بأنها طعمها رائع وشهي ولذيذ.
- ١٢ ( ) عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلى بعض التفكير الإبداعي .
- ١٣ ( ) الوجبات السريعة تحتوي على نسبة عالية من السرعات الحرارية .
- ١٤ ( ) الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة يتسبب في تلفه ويجعله غير صالح للأكل.
- ١٥ ( ) شرب الشاي بعد الأكل مباشرة قد يسبب الإصابة بفقر الدم .
- ١٦ ( ) لتوفير رغبة التلاميذ في تناول الطعام يجب استخدام اللافتات الصحية وعرض صور للطعام.
- ١٧ ( ) المشروبات الغازية قد تسبب فقدان الكالسيوم وهشاشة العظام .
- ١٨ ( ) يعمل طاقم المقصف المدرسي بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة .
- ١٩ ( ) من أسباب انتشار الوجبات السريعة إعلاناتها التلفزيونية الممتعة .
- ٢٠ ( ) توضع المعروضات في واجهة العرض الزجاجية لمقصف المدرسة للفت الانتباه .
- ٢١ ( ) الأشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الألبان.



- ( ) ٢٢ يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعة .
- ( ) ٢٣ تحتوى الوجبات السريعة على سرعات حرارية منخفضة.
- ( ) ٢٤ تناول كميات كبيره من نوع واحد من الطعام صحى لأجسامنا .
- ( ) ٢٥ الوجبة الغذائية الصحية لابد ان تحتوى على البروتين الحيواني والنباتي.
- ( ) ٢٦ من الأفضل عدم لصق صور الطعام الصحي على جدران المقصف.
- ( ) ٢٧ تعتبر الوجبات السريعة زهيدة الثمن.
- ( ) ٢٨ تقديم الطعام في أطباق ملونة من طرق جذب انتباه التلاميذ .
- ( ) ٢٩ الأطعمة المقلية تحتوي علي طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية مما يسبب السمنة .
- ( ) ٣٠ ليس من الضروري تغليف الطعام الغير معبأ .
- ( ) ٣١ تناول الأطعمة المقلية يحميك من الاصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية .
- ( ) ٣٢ يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية عند تخزينها .
- ( ) ٣٣ تعد البطاطس المقلية والبيتزا من أمثلة الوجبات الصحية.
- ( ) ٣٤ يجب تخزين كل أنواع السلع بنفس الشكل والطريقة .
- ( ) ٣٥ توفر الخضراوات الفيتامينات والمعادن والألياف .
- ( ) ٣٦ درجه الحرارة من الاشياء التي تؤثر في سلامه الطعام .
- ( ) ٣٧ تحتوى المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية.
- ( ) ٣٨ لا يحتوي العصير الطبيعي الطازج على أجزاء من الفاكهة الطبيعية .
- ( ) ٣٩ تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين.
- ( ) ٤٠ الشراب الطبيعي المعبأ مذاقه ك مذاق الفاكهة ولكنه ليس طازجاً .
- ( ) ٤١ المأكولات البحرية تعد من أمثلة البروتينات النباتية .
- ( ) ٤٢ تقوم المصانع بمعالجة العصائر والمشروبات المركزة لتتمكن من تخزينها فترات طويلة .
- ( ) ٤٣ الفواكه والخضراوات تعد مصدراً ممتازاً للألياف.
- ( ) ٤٤ يتم اضافة المواد الحافظة الى العصير الطبيعي الطازج.
- ( ) ٤٥ الافراط في تناول اللحوم قد يسبب الإصابة بأمراض القلب والسمنة والمفرطة .
- ( ) ٤٦ النكهات الصناعية اغلى ثمنا من العصير الطبيعي.
- ( ) ٤٧ السرعات الحرارية هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء .
- ( ) ٤٨ الوجبات السريعة تحتوى على نسبة كبيره من الدهون.
- ( ) ٤٩ الاعلانات عن الوجبات السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها.
- ( ) ٥٠ حماية الطعام الموجود بالمقصف من الملوثات والجراثيم من مسئولية الطلاب.
- ( ) ٥١ يتم إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح للفت انتباه التلاميذ.



- ( ) لضمان صحة وسلامة الطعام و العاملين يتم وضع صورة الشهادة الصحية داخل المقصف
- ( ) يحتاج كل نوع من الطعام إلى طريقة خاصة في المعاملة والعرض والتخزين.
- ( ) يمكن حفظ الأطعمة النيه مع الأطعمة المطهيه في نفس الوعاء .
- ( ) وجود الشهادة الصحية للمقصف أمر غير ضروري .
- ( ) يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر.
- ( ) العصير الصناعي لا يحتوي على عصير طبيعي.
- ( ) تُعد النكهة الصناعية أعلى ثمنًا من العصير الطبيعي.
- ( ) يمكنك أن تعصر بعض الفاكهة مباشرة إلى عصير طبيعي.
- ( ) تساعد الخضراوات الورقية الخضراء على الاسترخاء.
- ( ) تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية.
- ( ) تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني.
- ( ) تساعد اللحوم على عملية الهضم.
- ( ) كثرة تناول الدهون يسبب النحافة.
- ( ) تناول الكثير من الوجبات السريعة يحافظ علي صحتك .
- ( ) شرب المشروبات الغازية بكثافة قد يسبب الإصابة بمرض السكري .
- ( ) للحفاظ علي صحتك يفضل اتباع نظام غذائي غني بكميات كبيرة من الدهون .
- ( ) من الضروري التوعية بخطورة الوجبات السريعة .
- ( ) شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا.
- ( ) يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحيه.
- ( ) الافراط في تناول المواد السكرية يؤدي الى الاصابة بالسمنة.
- ( ) عرض الطعام بشكل جذاب ، لا يتطلب التفكير الإبداعي .
- ( ) تخزين الطعام بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين بالمقصف.
- ( ) ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة .
- ( ) العصير الصناعي رائحته و طعمه لا يشبهان رائحة وطعم العصير الطبيعي .

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق



الصف  
الخامس  
الابتدائي  
٢٠٢٤

مراجعة + بنك اسئلة

# التميز

أ / محمود سعيد

الاجابات النموذجية لبنك الاسئلة

## المهارات المهنية

علي مقررات فبراير

اعداد

أ / محمود سعيد

5

الصف  
الخامس



El.Motamyez.School

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز ال QR Code  
أو من خلال صفحة "التميز - أ / محمود سعيد".  
يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.



## بنك أسئلة التميز علي مقررات شهر فبراير

تشمل أسئلة الوزارة واختبارات المحافظات

### اختر الاجابة الصحيحة

### السؤال الأول

يمكن لبعض ..... أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم

- ١  الف الخضراوات الورقية  ب اللحم  ج الدهون

العصير ..... فاتح اللون ومذاقه سكري جدًا .

- ٢  الف الطبيعي المعب  ب الطازج  ج الصناعي المعب

يمكن أن تسبب ..... العديد من المخاطر منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة

- ٣  الف الدهون الصحية  ب الدهون غير الصحية  ج النباتات

يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة ..... عند تخزينه في مقصف المدرسة

- ٤  الف عاليه  ب منخفضه  ج مناسبه

توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية.

- ٥  الف البدائل الحيوانية  ب البدائل النباتية  ج البدائل الصناعية

التفكير ..... يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم .

- ٦  الف الابداعي  ب العميق  ج الناقد

تحتوي ..... على نسبة عالية من البروتين والألياف .

- ٧  الف البقوليات  ب الخضروات  ج الحبوب

يتم وضع صورة ..... لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف

- ٨  الف الشهادة الصحية  ب البطاقة الشخصية  ج شهادة التخرج

..... هو شخص لا يأكل منتجات من مصدر حيواني .

- ٩  الف النباتي الصرف  ب النباتي المتوازن  ج الغير نباتي

تحتوي ..... على دهون غير صحية

- ١٠  الف اللحوم  ب البقوليات  ج الخضروات

المشروبات الغازية و البطاطس المقلية من أمثلة .....

- ١١  الف الوجبة السريعة  ب الوجبة الخفيفة  ج الوجبة الصحية

شرب ..... بعد الأكل مباشرة قد يتسبب في الإصابة بالانيميا .

- ١٢  الف الشاي  ب الماء  ج العصير



١٣

تتسبب الطاقة العالية والدهون والملح والسكر في ..... لأجسامنا .

Ⓐ ضرر

Ⓑ احتياج

Ⓒ فائدة

١٤

تقوم ..... بمعالجه العصير الطبيعي والشراب الطبيعي

Ⓐ المصانع

Ⓑ النوادي

Ⓒ المستشفيات

١٥

يجب أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة ..... من الطاقة والدهون والسكر والملح.

Ⓐ منخفضة

Ⓑ مرتفعة

Ⓒ لا شئ مما سبق

١٦

أفضل مصدر للبروتين النباتي وتوفر دهون صحية ومضادات للأكسدة.

Ⓐ البقوليات

Ⓑ الخضروات

Ⓒ الحبوب

١٧

يسبب شرب كميات كبيرة من ..... في تسوس الاسنان

Ⓐ المشروبات الغازية

Ⓑ العصير الطبيعي

Ⓒ الماء

١٨

من أمثلة البروتين ..... اللحوم أو المأكولات البحرية أو البيض.

Ⓐ النباتي

Ⓑ الحيواني

Ⓒ أ، ب معاً

١٩

تحتوى على نسبة منخفضة من البروتين .....

Ⓐ البقوليات

Ⓑ الخضراوات

Ⓒ الحبوب

٢٠

تساعد ..... في عملية الهضم

Ⓐ الفواكه والخضروات

Ⓑ البروتينات

Ⓒ الدهون

٢١

يحتاج التلاميذ إلى ..... ليعزز تفكيرهم ويدعم حركتهم بفاعلية ونشاط طوال اليوم.

Ⓐ غذاء صحي

Ⓑ ملابس

Ⓒ ادوات

٢٢

.....هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.

Ⓐ مضادات الأكسدة

Ⓑ الدهون

Ⓒ اللحوم

٢٣

يجب على ..... ترتيب رفوف المقصف ورصها بطريقة تجذب الانتباه

Ⓐ الطلاب

Ⓑ العاملين بالمقصف

Ⓒ الزوار

٢٤

تحتوي .....على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح .

Ⓐ الوجبة السريعة

Ⓑ الوجبة الخفيفة

Ⓒ الوجبة الصحية

٢٥

من طرق لفت الانتباه للمنتجات داخل المقصف .....

Ⓐ استخدام اطباق ملونة

Ⓑ البيع بسعر مرتفع

Ⓒ إخفاء الطعام

٢٦

تناول ..... بكميات كبيرة قد يسبب السمنة .

Ⓐ الأطعمة المقلية

Ⓑ الأطعمة المسلوقة

Ⓒ الأطعمة المشوية

٢٧

لا بد من استخدام ..... لحماية الطعام

Ⓐ ورق الطباعة

Ⓑ ورق المجلات

Ⓒ اكياس التغليف



- ٣٨ كل مما يلي يعتبر من الوجبات السريعة ما عدا .....  
 أ الفاكهة ب الدجاج المقلد ج البرجر المقلد د العصير
- ٣٩ ..... لا يحتوي على فاكهة أو زهور طبيعية  
 أ الطبيعي الطازج ب الصناعي ج الطبيعي المعبأ د يمكننا استخدام ..... لحماية أصناف الطعام المختلفة وحفظها جيداً.
- ٤٠ ورق وأكياس تغليف أ أوعية حفظ ب أ، ب معاً ج عند تخزين الطعام يجب تخصيص ..... للأطعمة الساخنة واخرى للأطعمة الباردة .
- ٤١ أكياس أ عصائر ب عبوات ج صناديق د من أنواع العصائر .....
- ٤٢ العصائر الطبيعية أ العصائر الصناعية ب يتناولها الكثير من الناس بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي تحتوي عليها
- ٤٣ اللحم أ الخضروات ب الفواكه ج تحتوي ..... على نسبة منخفضة من البروتين.
- ٤٤ البقوليات أ الخضروات ب الحبوب ج يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياجات ..... من الطاقة
- ٤٥ الشهرية أ اليومية ب الأسبوعية ج الباذنجان من مصادر البروتينات .....
- ٤٦ النباتية أ الحيوانية ب الدهنية ج البدائل النباتية تحتوي على نسبة بروتين ..... من البروتين الحيواني
- ٤٧ أعلى أ أقل ب لا شيء مما سبق ج من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة الأطعمة .....
- ٤٨ الساخنة والباردة أ المطبوخة والنيئة ب أ، ب معاً ج يتم حفظ الأطعمة ..... داخل اوعية حفظ مخصصة لها
- ٤٩ غير المعبأة أ المعبأة ب كلاهما ج .....مصنوع من مزج الفاكهة أو عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر
- ٥٠ العصائر الطبيعية أ العصائر الصناعية ب أ، ب معاً ج بعض الأشخاص يفضلون البدائل ..... عوضاً عن البروتينات الحيوانية.
- ٥١ النباتية أ الدهنية ب الصناعية ج الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة هو الشراب .....
- ٥٢ الطبيعي المعبأ أ الطبيعي الطازج ب الصناعي ج



السعرات الحرارية

ج

الفيتامينات

ب

الدهون

أ

..... هو شخص لا يأكل اللحوم ولكنه قد يأكل البيض ومنتجات الألبان والعسل.

غير نباتي

ج

النباتي المتوازن

ب

النباتي الصرف

أ

تعتبر ..... من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعة

الإعلانات

ج

السعر

ب

الجودة

أ

## ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية

## السؤال الثاني

١ يمكن لبعض الخضراوات الورقية الخضراء أن تساعد في السيطرة على ضغط الدم .

أ

٢ الشراب الصناعي يحتوي على ألوان ونكهات صناعية.

ب

٣ تنظم اللحوم عمل الجهاز الهضمي .

ج

٤ تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية من الطبيعة .

د

٥ الدهون غير الصحية ليس لها آثار صحية سيئة طويلة المدى.

هـ

٦ العصير الطبيعي مذاقه سكري جداً وله نكهة الفاكهة .

و

٧ المكسرات من البدائل النباتية التي تعتبر مصدراً جيداً للبروتين.

ز

٨ العصير الصناعي يوجد منه عصائر فاكهة مركزة.

ح

٩ الإفراط في تناول الفاكهة يسبب أمراض القلب.

ط

١٠ استخدام أوراق لتغليف الطعام أحد طرق تخزين السلع في المقصف المدرسي .

ي

١١ تتميز الوجبات السريعة بأنها طعمها رائع وشهي ولذيذ.

ك

١٢ عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلى بعض التفكير الإبداعي .

ل

١٣ الوجبات السريعة تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية .

م

١٤ الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة يتسبب في تلفه ويجعله غير صالح للأكل.

ن

١٥ شرب الشاي بعد الأكل مباشرة قد يسبب الإصابة بفقر الدم .

س

١٦ لتوفير رغبة التلاميذ في تناول الطعام يجب استخدام اللافتات الصحية وعرض صور للطعام.

ع

١٧ المشروبات الغازية قد تسبب فقدان الكالسيوم وهشاشة العظام .

ف

١٨ يعمل طاقم المقصف المدرسي بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة .

ق

١٩ من أسباب انتشار الوجبات السريعة إعلاناتها التلفزيونية الممتعة .

ر

٢٠ توضع المعروضات في واجهة العرض الزجاجية لمقصف المدرسة للفت الانتباه .

ز

٢١ الأشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الألبان.

ح





- ٢٢ يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعة .
- ٢٣ تحتوى الوجبات السريعة على سرعات حرارية منخفضة.
- ٢٤ تناول كميات كبيره من نوع واحد من الطعام صحى لأجسامنا .
- ٢٥ الوجبة الغذائية الصحية لابد ان تحتوى على البروتين الحيواني والنباتي.
- ٢٦ من الأفضل عدم لصق صور الطعام الصحي على جدران المقصف.
- ٢٧ تعتبر الوجبات السريعة زهيدة الثمن.
- ٢٨ تقديم الطعام في أطباق ملونة من طرق جذب انتباه التلاميذ .
- ٢٩ الأطعمة المقلية تحتوى علي طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية مما يسبب السمنة .
- ٣٠ ليس من الضروري تغليف الطعام الغير معبأ .
- ٣١ تناول الأطعمة المقلية يحميك من الاصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية .
- ٣٢ يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية عند تخزينها .
- ٣٣ تعد البطاطس المقلية والبيتزا من أمثلة الوجبات الصحية.
- ٣٤ يجب تخزين كل أنواع السلع بنفس الشكل والطريقة .
- ٣٥ توفر الخضراوات الفيتامينات والمعادن والألياف .
- ٣٦ درجه الحرارة من الاشياء التي تؤثر في سلامه الطعام .
- ٣٧ تحتوى المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية.
- ٣٨ لا يحتوي العصير الطبيعي الطازج على أجزاء من الفاكهة الطبيعية .
- ٣٩ تحتوى البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين.
- ٤٠ الشراب الطبيعي المعبأ مذاقه كمذاق الفاكهة ولكنه ليس طازجاً .
- ٤١ المأكولات البحرية تعد من أمثلة البروتينات النباتية .
- ٤٢ تقوم المصانع بمعالجة العصائر والمشروبات المركزة لتتمكن من تخزينها فترات طويلة .
- ٤٣ الفواكه والخضراوات تعد مصدراً ممتازاً للألياف.
- ٤٤ يتم اضافة المواد الحافظة الى العصير الطبيعي الطازج.
- ٤٥ الافراط في تناول اللحوم قد يسبب الإصابة بأمراض القلب والسمنة والمفرطة .
- ٤٦ النكهات الصناعية اغلى ثمنا من العصير الطبيعي.
- ٤٧ السرعات الحرارية هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء .
- ٤٨ الوجبات السريعة تحتوى على نسبة كبيره من الدهون.
- ٤٩ الاعلانات عن الوجبات السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها.
- ٥٠ حماية الطعام الموجود بالمقصف من الملوثات والجراثيم من مسئولية الطلاب.
- ٥١ يتم إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح للفت انتباه التلاميذ.



- 02 لضمان صحة وسلامة الطعام و العاملين يتم وضع صورة الشهادة الصحية داخل المقصف
- 03 يحتاج كل نوع من الطعام إلى طريقة خاصة في المعاملة والعرض والتخزين.
- 04 يمكن حفظ الأطعمة النيه مع الأطعمة المطهيه في نفس الوعاء .
- 05 وجود الشهادة الصحية للمقصف أمر غير ضروري .
- 06 يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر.
- 07 العصير الصناعي لا يحتوي على عصير طبيعي.
- 08 تُعد النكهة الصناعية أعلى ثمنًا من العصير الطبيعي.
- 09 يمكنك أن تعصر بعض الفاكهة مباشرة إلى عصير طبيعي.
- ٦ تساعد الخضراوات الورقية الخضراء على الاسترخاء.
- ٦ تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية.
- ٦ تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني.
- ٧ تساعد اللحوم على عملية الهضم.
- ٧ كثرة تناول الدهون يسبب النحافة.
- ٧ تناول الكثير من الوجبات السريعة يحافظ علي صحتك .
- ٦ شرب المشروبات الغازية بكثافة قد يسبب الإصابة بمرض السكري .
- ٧ للحفاظ علي صحتك يفضل اتباع نظام غذائي غني بكميات كبيرة من الدهون .
- ٧ من الضروري التوعية بخطورة الوجبات السريعة .
- ٦ شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا.
- ٧٠ يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية.
- ٧١ الافراط في تناول المواد السكرية يؤدي الى الإصابة بالسمنة.
- ٧٢ عرض الطعام بشكل جذاب ، لا يتطلب التفكير الإبداعي .
- ٧٣ تخزين الطعام بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين بالمقصف.
- ٧٤ ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة .
- ٧٥ العصير الصناعي رائحته و طعمه لا يشبهان رائحة وطعم العصير الطبيعي .

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق

